

开栏的话

您虽已年过花甲,但也拥有自己的精神财富,值得花一番功夫挖掘,永远不要说不可能。您虽已远离花季,但同样有盛开的理由,只要保持一颗轻松的心。您虽偶尔会遇上麻烦,但这并不重要,只要面向阳光,影子就会躲在身后。快乐,其实不是儿童的专利,也不仅是年轻人的权利,快乐没有年龄之分。没有年龄的快乐才是真正的快乐。《济宁日报》今起开设《快乐老人》专版,愿与广大老年读者共享新时代快乐生活。

春季,不仅是老年人养生的重要季节,也是老年人疾病高发的季节;由于春季的气温变化比较复杂,老年人抵抗能力都比较弱,如果不注意预防就会诱发疾病,那么春季老年人容易出现哪些疾病呢?春季如何保健呢?让我们一起来了解下春季老年人最易发生的三大疾病。

心血管疾病

春季是老年人患心脑血管病的高发季节,天气忽冷忽热、血管收缩、血压升高、心脑血管病(如脑中风、脑出血、脑梗塞等)易发,表现为反应迟钝、偏瘫、甚至意识昏迷等症状。有心脑血管病的老年

春天养肝应该吃什么呢 春季养肝有哪些注意事项

春天,万物复苏,我们的身体也在逐渐恢复状态,各项机能运转的也更加流畅。中医认为,春天是最适合通肝养肝的季节。下面来了解一下,有关于春天养肝应该吃些什么食物,要注意避免哪些禁忌。

春天养肝应该吃什么？

- 1、大蒜
大蒜是一种调料,也是一种食材,除了炒菜爆锅,腌菜喂料以外,很多人还很喜欢生吃。这是由于大蒜具有独特的气味,可以起到增加食欲的功效。此外,根据科学研究,大蒜可以补肝益气,还可以对我们的消化系统起着促进作用,帮助我们吸收利用更多的营养物质。大蒜还有杀菌消炎,抗癌的作用,这样我们适当的食用大蒜,可以帮助我们清除体内毒素,也就减少了肝脏的压力,对我们的肝脏大有好处。
- 2、豆芽
豆芽可以清热解毒,不但可以去除春季上火的情况,还可以调动五脏功能,有利于肝气疏通,健脾胃。不过,豆芽中的嘌呤含量很高,高尿酸的患者一定要注意摄入。
- 3、西红柿
中医认为,西红柿具有清热解毒,凉血平肝的功效。生吃西红柿和熟吃西红柿,对我们身体有不同的益处:生吃西红柿,可以帮助我们补充大量的维生素c;熟吃,则可以在油脂的辅助下,使我们收入更多的维生素a与番茄红素。

春季养肝注意事项

- 1、忌油腻,忌生冷
在这个万物复苏的季节,大家一定要注意饮食清淡,不要再给肝脏增加更多压力。春天养肝应该以温热为主,切记不要食用生冷的食物,也不要食用过多凉性的食物,这样会对我们的肝脏产生不好的影响。
- 2、补硒
如果说肝脏出现了问题,那么免疫功能也会下降,体内的毒素无法被分解,病毒也更容易入侵体内。因此,最直观的体现就是脸上长痘痘,身上长红包。补硒,是一种非常优秀的体内免疫调节剂,定期补硒可以有效增强免疫系统的功能。

温馨提示

我们在补肝的时候要尽量避免药补,以食补为主。此外,应该尽量选择降低肝脏压力的方式,帮助肝脏自然恢复。这样比直接用药物来刺激肝脏恢复要好很多,也不会有副作用。

春季易诱发的三大疾病 老年人尤其要警惕

人尤其需要注意。

高血压患者由于血管硬化、脏腑功能退化,很难适应早春时气温骤升骤降的反复变化,建议不要随便减药,更不能随便停药,否则血压会升高,务必引起注意,服降压药一定要遵医嘱。

建议:

- 1、注意保暖,不要过早换薄被子;
- 2、有心血管疾病史的老人,不要因为天气转暖就随意停药,出门时要随身携带急救药物;
- 3、多吃鱼类和富含精氨酸的食物,如:海参、山药、银杏、豆腐皮、葵花籽等食物,有助于改善血管弹性,减少血液脂肪沉淀。
- 4、适应运动,改善血液循环,对心脑血管有益。

北方老年人警惕呼吸系统疾病

春季气候不稳定,特别是北方地区,春季风沙大、空气干,老年人易引发呼吸道疾病感染,老年人抵抗力较弱,一旦发生感染,

一定要及早治疗,不然容易发生病变,容易患上肺炎、哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等。

一旦出现症状,最好不要自己随便吃药或是听别人经验之谈来服药,因为即使是相同的症状,致病因素也可能是不一样的,对别人有效的药不一定对自己也有效,这时候应及时到医院专科进行诊治,所谓的“久病成良医”从科学上来说是缺乏合理性的。

建议:

- 1、尽量不要到人群密集的地方;
- 2、每天最好开窗通风两三次,每次15分钟;
- 3、多吃些蔬果及富含蛋白质的食物,少吃高碳水化合物食物;
- 4、适当进行有氧运动提高抵抗力,如散步、打太极拳、骑车等。

南方老年人警惕骨关节病

俗话说“春捂秋冻”,说的就是春天早晚

气温偏低,肌肉和皮下组织血液流动较差,持续受凉和温度反差,可导致肌肉和血管收缩,从而引起关节疼痛。老年人体内产热能力较差,血液循环也没有那么旺盛,容易受到“倒春寒”的影响。

南方地区受“回南天”的影响,气候潮湿,人容易出现四肢无力、关节酸痛等症状,导致中老年人容易在阴雨天发生腰背酸痛以及各种骨关节炎的发作。

建议:

- 1、做好防寒保暖,必要时可以戴护膝、护腕,切记不要急于脱下保暖裤;
- 2、适当锻炼,建议日常做一些温和、持久的运动,如:快走、慢跑等;
- 3、饮食多摄取一些富含钙、维生素的食物;老人钙的摄入量应较一般成年人增加50%左右,即每日不少于1200毫克,适宜多吃蛋类、牛奶、豆制品、蔬菜和水果,可减缓骨质疏松、减少骨关节疼痛的发生。
- 4、老年人吸收比较慢,如食物摄取不足,建议可以服用膳食营养补充剂来改善症状。



幸福生活

十种老年人幸福感强

人活一世,最重要的是过得幸福。

●热爱工作:工作不仅是维持生计,更是为自己喜欢的事情打拼。研究发现,乐观者会选择自己真正热爱的工作。即便退休,老年人仍会把之前的工作热情渗透到生活的方方面面,进而提升幸福感和生活质量。

●不断创新:善于利用特长,不断创新的老人,幸福感持续时间更长。比如擅长烹饪的老人,为家人准备一道新菜;爱艺术创作的老人参加艺术作品展等,都能提高幸福。

●不轻言放弃:遇到难题不退缩,坚持想办法寻找解决方法的老年人,成功率往往比悲观老年人更大。不轻言放弃的老年人始终保持着乐观心态,更善于不断寻找解决问题的新方法。

●与乐观者为伍:与快乐者为伴,

自己也会更快乐。如老伴、子女及好友积极乐观,老年人的生活满意度更高。

●经常感恩:美国宾夕法尼亚大学研究人员发现,知恩图报、经常感恩的老年人生活质量更高,寿命更长。经常写感谢信、参加公益活动和送小礼物等感恩之举带来的幸福感,可持续至少1个月。

●不爱记仇:遇事豁达,善于用更快乐的记忆覆盖不好记忆的老人,幸福指数更高。与过去“和解”,就不会让不良情绪破坏现在和未来的好心情和好生活。

●重视人际关系:家人和社会的支持是幸福快乐的重要因素之一。所以,保持融洽的人际关系,得到家人、朋友的信任和尊重,经常聚会的老年人幸福

感更强。

●每天写日记:每天花几分钟写下生活中美好事情的老年人,性格更阳光。即便某一天过得有点糟糕,也应找些积极的事情写进日记,这样可以给自己带来积极的心理暗示。

●喜欢微笑:微笑是乐观者最喜爱的事情之一,微笑还有很多健康益处,比如减少压力、改善情绪,让人看起来更平易近人,有助结交更多朋友等。

●生活方式健康:除了健康饮食,老年人经常锻炼至关重要。锻炼能提高大脑中血清素等“快乐激素”水平,因而生活更积极,满意度更高。此外,老年人应进行适度户外运动,多晒太阳(每天至少15分钟左右),以增加维生素D,减少抑郁,改善心情。

摘自《生命时报》

老年人养生保健 要谨记“三慎”

慎食

老年人脾胃虚弱,消化力不强,但总想多吃一点,多喝一点,以饱口福。可是食多则胃饱满,易生积滞,积久化热,则会耗津伤阴。老人阴本不足,更需要脾胃运化水谷之阴来滋养,如再因多食伤阴,更能诱发病患。

医院里常见到老年人因饱餐一顿美味佳肴而引发急性胰腺炎或心肌梗塞以致猝死的病例。俗话说:“爽口物多必作疾,忍口慎食可免灾”。这句话是很有科学道理的,也是人们生活经验的总结。现在生活条件改善了,食品丰盛,老年人必须持谨慎食用的原则,细水长流,有所节制,克制与控制,切勿放开肚皮尽情享受。只有如此,才能保持已虚弱的脾胃功能正常运转、消化、分解、吸收食物精微,使生化之源不竭,维护健康。

慎药

老年人肝脏解毒功能和肾脏排毒功能均有所减退,故药品除病情急需外,应尽量少用,更不能多种药物一齐混杂用。

抗生素切忌滥用,以防病菌产生耐药性,人体发生过敏反应,二重感染,甚至酿成毒性反应等严重后果。人们总认为中药安全,不会有问题。其实,这是一种误解。古人早就说过“是药三分毒”,这是至理名言。中医也有“药证相符,大黄即是良药;药证不符,人参也是毒品”的告诫。比如,有的老年人认为,人参、鹿茸是中药补药之王,于是未经医生指导,自己购买常服,结果出现了头昏、失眠、口干、咽燥、鼻出血、血压升高等症状,甚至引发中风等重病。

此外,目前医药市场和超市里,各种滋补品、保健品多如繁星,琳琅满目,媒体上广告词吹得天花乱坠,神奇非凡,功效显著。如果偏听偏信,信以为真,不根据自己体质的具体情况选用,甚至滥用、久用,常常是事与愿违,结果既浪费了一定数量的钱财,又未得到保健养生效用。所以,慎药对老年人很重要。

慎激动

人是富于感情的。喜、怒、哀、乐等七情是人之常情。然而,上了年纪的老年人,尤其是患有心脑血管疾病者,更要注意控制情绪,慎防过度激动。因为激动会使心跳加快,血压升高,使已经硬化的心脑血管发生破裂出血而引起中风和心肌梗塞。医院里像这样的老年病人时有所见。因此,高龄老人要慎激动,戒大喜、戒大悲、戒大笑,特别要戒大怒。

春季花粉过敏要小心

百花齐放,草木萌动的时节是人们踏青赏花与大自然亲近的高峰期,也是花粉过敏的高发期,花粉直径一般在30-50微米左右,它们在空气中飘散时,极易被人吸进呼吸道内。有花粉过敏史的人吸入这些花粉后,会产生过敏反应,如:打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、鼻、眼及外耳道奇痒。(严重者还会诱发气管炎、支气管哮喘)

怎么避免花粉过敏？

- 多风天减少外出
天气干燥多风时,植物花粉囊更容易破裂导致空气中花粉浓度大增,应减少外出。
- 外出戴口罩
在花粉飞散比较严重的日子里,外出应当注意戴上帽子和口罩,回家后应当及时清洗口罩。
- 及时清洗面部、头发
过敏体质的人回家之后可以做一个鼻腔的清洗,面部过敏可以做一个局部冷敷。花粉很容易因为头发上存在的静电而附着于头发上,因此回家后应及时清洗。
- 保持室内湿润
保持室内湿润,是消除室内花粉、尘螨影响最佳的方法。
- 勿在室外晾衣
不在室外晾衣服、床单等,否则衣物容易沾染花粉。
- 外出戴眼镜
眼睛比较敏感的人,外出时可以选择戴眼睛或太阳镜,提高防护效果。
- 多吃绿色蔬菜、控制甜食摄入
对花粉过敏的人在这个季节还要注意饮食,要控制甜食和糖分的摄入,平时尽量减少高蛋白质、高热量的饮食,多吃绿色蔬菜。

应对花粉过敏小妙招

- 皮肤过敏冰镇缓解
用一张纸膜沾湿清水后,冰箱中冷藏一段时间,,再把纸膜打开覆盖在脸上,可以缓解脸上因为过敏而痒痒的感觉。
- 喝蜂蜜防过敏
在过敏季节来临之前几周或几个月,每天喝勺蜂蜜,喝蜂蜜可起到免疫疗法的功效。(最好选择当地产蜂蜜)
- 补充维生素
维生素C是强抗氧化剂,也是重要的肥大细胞稳定剂。肥大细胞容易引起眼部刺激、打喷嚏和流鼻涕等过敏反应。
- 用淡盐水清洗
用淡盐水冲洗鼻子有助于冲刷掉鼻子中的过敏物,进而减少或缓解过敏症状。
- 外出常备治疗过敏药物
将扑尔敏、金麦敏等治疗过敏的药带在身边,以备不时之需。

遗失声明

庞善民,不慎丢失2015年10月26日与山东火炬房地产开发集团有限公司签订的杨柳国际新城K区8号楼东3单元负2层13号储藏室订购协议,K区中心绿地2区81号车位的车位使用权出售协议一份及收款收据两份,收据号:1609043,金额:150000元;收据号:1609044,金额:20935元,声明作废。

老年人护牙必知常识

如果说青少年的牙齿比较柔嫩,未发育成熟,那么老年人的牙齿就因为缺钙而变的脆弱不堪了。许多的老年人往往随着年龄的增大,牙齿的个数也逐渐减少。因此,老年人应该注意日常牙齿的保健。养成良好的习惯,让牙齿依然健康。

①避免磨损莫忽视

有些老人认为牙越磨越结实,啃点硬东西没关系。其实,若过度磨损会破坏掉牙外层的珐琅质。牙齿磨损严重,会造成牙齿向前移位或脸型改变,并引起耳旁的颞颥关节因长期不当咬合而引发疼痛。所以老人的牙齿应特别避免磨损。

②牙齿缺损及时补

据有关专家调查报告:“我国老年人90%以上都有不同程度的牙齿缺失,而且仅有30%的老年人镶配了假牙。”无论什么原因造成的个别牙齿缺失或牙齿全部缺失,由于破坏了牙列的完整性,会对身体健康带来不同程度的影响。医学专家发现,人的咀嚼活动有调节心脑血管流量的作用,牙齿缺失的老年人易患心脑血管病;老年人如缺牙多,食物尚未充分咀嚼和消化,囫圇吞下,易引起消化道疾病及

加快邻牙松动脱落。而镶上假牙可助你消除缺陷、恢复牙齿功能,并稳定邻近的牙齿。

③良好习惯是关键

老年人要坚持每天早晚用温水刷牙,临睡前刷牙比早晨刷牙更重要;一日三餐后要用清水漱口,漱口时要借用水的冲力尽量将牙缝中夹带的食物残渣清除,如嵌得很紧,也可用牙签剔除;应定期去医院除去牙面上的结石,以防止牙周炎的发生;要限制过甜饮食的摄入,降低唾液及龈沟液的酸度,以减少龋齿和楔状缺损的发病率。对坚果类食物,最好用器具取食,直接用牙咬易导致牙缺损,牙松动。有烟酒嗜好的老年人要戒除烟酒,以消除烟酒对口腔的慢性不良刺激。

④口腔疾病要早治

很多老年人认为,牙齿松动脱落是自然现象,防也无用,治也无益。其实,大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的,只要这些病得到预防和治疗,就会延后脱落的年限。因此,老年人应及时治疗口腔疾病。同时,根据口腔疾病发展规律,老年人每半年进行一次口腔

检查。这样,有利于发现和治疗一些早期病变和自己不易发现的疾病。

⑤体育锻炼不可少

一般来说身体素质差的人,往往容易发生龋齿,加强体育锻炼可增强免疫功能,有助于牙齿保健。加强锻炼,改正不良习惯:口腔是整个身体的一部分,全身的健康状况对口腔的健康有直接影响。因此,老年人应坚持适当的户外活动,保持乐观的情绪,愉快的精神,均有利于增强老年人口腔的健康。

⑥小方法坚持有良效

(1)鼓腮漱口:每天做一两次闭口鼓腮漱口动作,并将舌头左右转动。这样能使唾液分泌增多,使牙面、牙缝和口腔黏膜受到一定的冲洗和刺激,可使口腔自洁,保护牙齿健康。

(2)按摩牙龈:用洗净的拇指和食指顺着一定的方向按摩牙龈,每次10分钟,可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环,防止牙床过早萎缩。

(3)叩齿咽津:所谓叩齿法,就是将上下齿相叩撞,以达到刺激牙周组织,改善局部血液循环,增强抗病能力的作用。